

ابعاد سلامت از دیدگاه قرآن کریم

یوسف حمیدزاده اربابی^۱، نسرين فولادی^۲، مهندس هادی صادقی^۳، محمدحسین ستوده^۴، کامل محمدی^۵

چکیده

سلامت شرط ضروری برای ایفای نقش‌های فردی و اجتماعی افراد است و انسان‌ها در صورتی می‌توانند فعالیت کامل داشته باشند که هم خود را سالم احساس کنند و سالم بدانند، هم جامعه آنها را سالم بدانند و هم در جامعه سالم زندگی کنند. هر چند از دیدگاه قرآن کریم، انسان موجودی است که به بهترین صورت ممکن آفریده شده است: ما انسان را در مقام احسن تقویم و نیکوترین صورت در مراتب وجود یافریدیم (سوره تین ۴). اما هر جامعه‌ای به عنوان بخشی از فرهنگ خود، مفهوم خاصی از سلامتی دارد. به علاوه، دانش بشری همواره، در حال رشد و توسعه است. یکی از مفاهیم و موضوعاتی که امروزه مورد بحث و چالش مراکز اکادمیک بوده، سلامت می‌باشد. به علاوه، سلامت چند بعد دارد. سازمان جهانی بهداشت ابعاد اساسی آن را بدنی، روانی و اجتماعی بیان می‌کند ولی ابعاد دیگری هم می‌توان برای آن تصور کرد: بعد روحی، عاطفی، شغلی، فرهنگی، محیطی و غیره. ممکن است در آینده فهرست این ابعاد گسترش یابد. اگرچه این ابعاد بر یکدیگر تأثیر گذاشته و واکنشی متقابل با یکدیگر دارند، اما طبیعت هر کدام متفاوت است و به لحاظ اهداف توصیفی باید آنها را جداگانه در نظر گرفت. خداوند در قرآن کریم در قالب آیات مختلف بر حالات و ابعاد سلامت انسان تأکید می‌کند اما نه به شکلی که در منابع علمی مورد بحث بوده. بلکه قرآن کتاب هدایت و تربیت معنوی افراد و جامعه است و اگر به مطالب پزشکی و بهداشتی و علمی اشاره‌ای کرده به خاطر این است که: راه خداشناسی را هموار کند، حس کنجکاوی بشر را تحریک نماید تا در زمینه علوم تجربی رشد نمایند و در پی کشف آن برآیند. به هر حال، این مقاله یک مقاله توصیفی بوده و تلفیقی بر اساس ابعاد سلامت از دیدگاه منابع غربی‌ها و آیات مختلف قرآن بوده و در آن به ابعاد دیگری از سلامت اشاره می‌گردد.

واژه‌های کلیدی: ابعاد سلامت، قرآن

مقدمه

قبل از اینکه به ابعاد سلامت بپردازیم، مناسب است بعنوان مقدمه توضیحی در باره دو جنبه‌ای بودن انسان، ارائه نماییم. طبق نظر متفکران بخصوص مرحوم استاد مطهری، فرشتگان از عقل، اندیشه و فکر محض آفریده شده‌اند، یعنی در آنها هیچ جنبه خاکی، مادی، شهوانی، غرضی و مانند اینها وجود ندارد، همچنانکه حیوانات، صرفاً خاکی هستند و از آنچه قرآن، آن را روح خدایی معرفی می‌کند، بی‌بهره‌اند و این انسان است که موجودی است مرکب از آنچه در فرشتگان وجود دارد و از آنچه در خاکیان موجود است (هم ملکوتی است و هم ملکسی، هم علوی است و هم سفلی). لذا، خدا انسان را مرکب آفرید و

این امر بر پیچیدگی موضوع مورد بحث می‌افزاید. در قرآن آمده است: انا خلقنا الانسان من نطفة امشاج نبتلیه. انسان را از نطفه‌ای که مجموعی از مشجها (استندادها و ترکیبات گوناگون) است، خلق کردیم ولی موجودهای دیگر چنین شایستگی را ندارند (۱). هر چند متاسفانه دانش ما در باره سلامت روان بسیار ناقص است (۲) اما رابطه روح و بدن از جمله اثر گذاری عوامل روانی بر جسم و پدیده‌های جسمانی و برعکس، از دیرباز مورد توجه و بررسی دانشمندان بوده و مورد پذیرش معارف و حیانی می‌باشد (۳). ذکر حدیثی از امام معصوم در این زمینه، راهگشا خواهد بود. امام صادق (ع) از آبی گرمی‌اش از امیرالمؤمنین (ع) حدیثی را نقل کرد که آن حضرت فرمود: همانطور که برای جسم شش حالت وجود دارد؛ صحت (ابعادی دارد)، مرض (انواعی دارد؛ عفونی و غیر عفونی)، حیات، موت، خواب و بیداری (در بهداشت فردی مورد بحث هستند)؛ برای روح نیز شش حالت وجود دارد؛ دانش و نادانی، زندگی و مرگ آن، یقین و تردید، سلامت و بیماری آن، مواظبت و غفلت، بیداری و خواب (۴). بنابراین از دیدگاه اسلامی بایستی به ابعاد سلامت، ابعاد روحی نیز افزوده شود تا بحث مربوط به ابعاد

۱. فوق لیسانس آموزش بهداشت و مربی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
۲. دکترای آموزش بهداشت و استادیار دانشکده پزشکی و پیراپزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
۳. فوق لیسانس بهداشت محیط و مربی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
۴. رئیس سازمان بسیج جامعه پزشکی استان
۵. کارشناس بهداشت عمومی مرکز بهداشت شهرستان اردبیل

سلامت کاملتر گردد. لازم به ذکر است که طبق منابع اسلامی مجموعه جسم و روحی که به آن تعلق گرفته، نفس نامیده میشود. بعبارتی، نفس عبارت است از حقیقت وجود انسان که فناپذیر است در حالی که جسم فناپذیر می باشد. چون جسم بعد مادی نفس و روح بعد ملکوتی نفس محسوب می شود با مرکب، جسم متلاشی می شود ولی روح با نفس باقی می ماند(۵). با این مقدمه در ذیل به برخی از ابعاد سلامت از منظر آیات قرآن اشاره می گردد.

بعد ایمانی و اعتقادی سلامت

ایمان آرامشی است که بواسطه علم به چیزی حاصل می گردد که بدنبالش انسان را وادار به عمل می کند. انسان موجودی است که به خداوند خالق جهان هستی، به اصول و ارزشها و غیره باور دارد. کسانی که مومن هستند معمولاً آرامش دارند و به طرف یقین حرکت می کنند. در قرآن کریم آیات مختلفی مشخصات و ویژگی های مومنان را بیان کرده است: مومنان فقط کسانی هستند که: هر وقت نام خدا برده شود، دل های آنها بخاطر احساس مسئولیت ترسان می گردد؛ آنها همواره در مسیر تکامل پیش می روند و هنگامی که آیات خدا بر آنها خوانده شود بر ایمانشان افزوده می شود؛ تنها بر پروردگار خویش تکیه و توکل می کنند؛ آنها کسانی هستند که نماز را بر پا می دارند و از آنچه به آنها روزی داده ایم (از مال و دانش) در راه بندگان خدا اتفاق می کنند (انفال ۳-۴). مومنان اهل تقوا هستند، برای تقرب به خدا وسیله ای انتخاب می کنند (نماز، روزه، زکات، صله رحم، زیارت خانه خدا، اتفاق و...)، در راه خدا جهاد می کنند (مائده ۳۵)، در نیکبها بر یکدیگر پیشی می گیرند (بقره ۱۴۷) و مانده (۴۸). ما بطور مسلم رسولان خود و کسانی را که ایمان آورده اند در زندگی دنیا و روزی که گواهان به پا می خیزند یاری می دهیم (غافر ۵۱). چیزی مانع مردم نشد از اینکه وقتی هدایت بپوشان آمد ایمان بیاورند و از پروردگارشان آمرزش بخواهند. (کهف ۵۵). این همه اشاره قرآن به مفهوم ایمان، مصادیق آن، نتیجه ایمان و بی ایمانی و... حاکمی از اهمیت و نقش ایمان در سلامت و بیماری و در سعادت و شقاوت انسان ها می باشد که متأسفانه در منابع غربی به این بعد مهم توجه نشده است. هر چند در منابع غربی، مفهوم باور بهداشتی در آموزش بهداشت و در مدل های مختلف آن تعریف و تبیین شده است اما مفهوم ایمان توحیدی و نقش آموزه های ایمان توحیدی در سلامت خیلی توضیح داده نشده است.

بعد عبادی سلامت

یک بعد سلامت، بعد عبادی اوست. اگر انسان با معبودی حقیقی به راز و نیاز و خلوت نپردازد، سلامت روحی روانی او دچار مخاطره می شود. به همین دلیل، امروزه در غرب در برخی از بیمارستان ها اتاق کشیش دایر می کنند تا بیماران با مراجعه به او راز و نیاز و دعا کنند تا در مسیر بهبودی سرعت پیدا کنند در آیه ۲۸ سوره کهف قرآن اوقات و کیفیت عبادت را مطرح می کند: و با کسانی که پروردگارشان را صبح و شام می خوانند و تنها ذات پاک او را می خواهند صبر کن و دو دیده ات را از آنان بگیر که زیور زندگی دنیا را می خواهند. معمولاً عبادت ارتباط مستقیم و تنگاتنگی با بعد ایمانی سلامت دارد و کسانی عبادت می کنند که به موجودی برتر و یا ناپیدا ایمان دارند. بخشی از عبادت به دعا مربوط می شود. خداوند در آیات متعدد انسان را به دعا می خواند. خداوند در دو آیه زیر، نوع و شکل دعا با خدا را مطرح می کند: پروردگار خود را با زاری و پنهانی بخوانید، با بیم و امید او را بخوانید که رحمت خدا به نیکوکاران نزدیک است (اعراف ۵۵ و ۵۶). از دو آیه ۱۸۶ بقره و ۶۰ غافر معلوم می شود که هر کس خدا را بخواند دعایش مستجاب می شود. دعا کردن و راز و نیاز با خدا مفید و سبب قرب به خداست. زیرا، بهترین وسیله و روش برای پاکسازی روح و رها کردن خود از افکار و احساسات زیانبخش است. برای همین امروزه، ثابت شده کسانی که عادت به راز و نیاز با خدا دارند نیازی به روانپزشک پیدا نمی کنند. پس برای تامین سلامت بخصوص سلامت روان انسان محتاج عبادت و بخصوص دعا می باشد.

بعد شخصیتی سلامت: از دیدگاه شهید مطهری، انسان دو جنبه دارد: شخصی و شخصیتی، تنی و روحی و جسمی و روانی دارد. در توضیح این موضوع باید گفت که انسان، موجودی مرکب از تن و روان است. روان انسان از تن او استقلال دارد و یک تابع مطلق از تن نیست، همچنانکه تن تابع مطلق از روان نیست، این دو در یکدیگر اثر دارند (بدن در روان اثر می گذارد و روان در بدن، بدن کار مستقل از روان انجام می دهد و روان هم کار مستقل از تن انجام می دهد). لذا می توان به سلامت نیز دو جنبه شخصی (بدنی) و شخصیتی (خصایص و ویژگی های اخلاقی و روانی) قایل شد. سلامت و عیب گاهی مربوط به تن انسان است. شکی نیست که بعضی انسان ها از نظر جسمی سالمند و بعضی معیوب و مریض، مثلاً نقص عضوی دارند؛ ناینا، کر و یا افلیج و امثال اینها. اینها مربوط به شخص انسان است نه شخصیت او. اگر انسانی کور باشد، کر باشد، افلیج باشد، بد شکل

باشد یا کوتاه قد باشد، شما اینها را برای او از نظر فضیلت و شخصیت و انسانیت، نقیصی نمی شمارید. مثلاً سقراط، فیلسوف یونان، یکی از بدشکلت‌ترین مردم دنیا بود. وقتی شخصی دچار نقص جسمی می شود، بعد بدنی سلامت او دچار اختلال است. اما شخصیت انسان به خصائص اخلاقی و روانی مربوط می شود و گاهی ممکن است که جسم شخص سالم باشد و شخصیت او دچار بیماری گردد. وقتی او بطور مداوم دروغ گفت، وقتی حرص و جوش و یا حسد و کینه او طغیان کرد، بعد شخصیتی سلامت او دچار بیماری می شود. انسانی که مانند یک بهیمه و چهارپا جز خوردن و خوابیدن و جز عمل جنسی فکر دیگری ندارد و فقط در فکر این است که بخورد و بخوابد و لذت جنسی ببرد، اصلاً روحش یک چهارپاست و غیر از این چیزی نیست. واقعا باطن و فطرتش مسخ شده است. یعنی، خصلت‌های انسانی و انسانیت، به کلی از او گرفته شده است و به جای آنها خودش برای خودش خصلت‌های حیوانی و خصلت‌های بهیمه‌ای و درندگی کسب کرده است. پس، یکی از وجوه تمایز انسان از حیوان همان خصائص اخلاقی و روانی انسان است و وقتی این خصوصیات از بین رفت یا دچار مسخ شد، سلامت شخصیتی او به خطر افتاده است. انسان عقده دار، انسان معیوب است، انسانی که یک ماده از مواد این عالم را پرستش می کند نه اینکه ماده ای را مورد استفاده قرار می دهد، یک انسان معیوب و یک انسان مسخ شده است. اگر خصائص اخلاقی و روانی انسان مسخ گردد، انسان سلامت شخصیتی، سلامت روحی و معنوی خود را دست می دهد و آیه "قد افلح من زکیها و قد خاب من دسیها" به بهداشت این بعد از سلامت اشاره دارد. بعد شخصیتی ممکن است با بعد عبادی یکی باشد اما در کسانی که اعتقادی به خداوند ندارند، ممکن است بعد شخصیتی، فاکتورهای دیگری را دربر بگیرد.

بعد احساسی یا عاطفی

انسان موجودی است که دارای احساس و عواطف است و اگر احساس و عواطفش را کنترل نکند و بموقع از آنها استفاده نکند، دچار بیماریهای عاطفی و هیجانی می شود. بمارت دیگر، وقتی انسان احساس می کند نسبت به کسی حقد و کینه دارد (دلش می خواهد از او انتقام بگیرد و تا او را به خاک و خون نکشد نمی تواند آرام گیرد) این حس انتقامجویی در انسان جنبه عاطفی دارد. آدم حسود وقتی خیر و نعمتی را در دیگران می بیند، همه آرزویش این است که از او سلب نعمت شود، در حالی که انسان سالم، غیبه دارد نه حسد. انسان سالم همیشه

درباره خودش فکر می کند که جلو بیفتد. اگر یک انسان همیشه در فکر این باشد که خودش جلو بیفتد، سالم است. این، دلیل بر عیب نیست اما اگر کسی همیشه در این اندیشه است که دیگری عقب بیفتد، بیمار و مریض است اما مرض او از نوع عاطفی است. قرآن می فرماید: "قد افلح من زکیها و قد خاب من دسیها". اولین برنامه قرآن تهدیب و تزکیه نفس است، پاکیزه کردن روان از بیماریها، عقده ها، تاریکیها، ناراحتیها، انحرافها و بلکه از مسخ شدن هاست. این آیه نشان می دهد که انسان، می تواند خودش را پاک کند، پاکیزه نگهدارد و بهداشتی زندگی کند. یعنی، انسان موجودی است که می تواند با رعایت موازین بهداشت، سلامت خودش را حفظ کند و ارتقاء دهد و با برعکس، با اعمال غیر بهداشتی، سلامتش را به خطر بیندازد. می توانیم به این بعد، بعد صلح و آشتی سلامت نیز بنامیم. در آیه ۲۰۸ بقره خداوند به مومنان دستور می دهد که همگی در صلح و آشتی داخل شوید. هر چند یکی از معانی سلامت صلح و آشتی می باشد. تفریهای سلامت از دیدگاه غربی ها نیز به جنبه احساسی و عاطفی سلامت توجه کرده اند.

بعد اجتماعی سلامت

انسان موجودی است اجتماعی که در انزوا زندگی کردن برای او بسیار مشکل است. تعالیم اسلامی بر جنبه های مختلف روابط اجتماعی تاکید و برای حفظ این روابط، رعایت آداب و احکام متعددی را توصیه کرده است. در تعالیم اسلام برای کارهایی که در روابط اجتماعی اختلال ایجاد میکند قوانین سختی وضع شده و از رفتارهایی مانند خوار شمردن و آزار مسلمان، عیبجویی از مومنان و سرزنش آنها، داستانسرایی برای تحقیر و توهین به مومن و شادکامی و شمانت در گرفتاری او، دشنام گویی و سخن چینی در باره وی، عدم خیراندیشی برادران دینی، ترساندن آنها، قطع روابط خویشاوندی و... به شدت نهی شده و وعده عقوبت داده شده است. این موضوع نشان می دهد که انسان موجودی اجتماعی بوده و سلامت او نیز هم بر اجتماع تاثیر دارد و هم از جامعه تاثیر می پذیرد. بعد اجتماعی سلامت شامل مهارت‌های اجتماعی یک فرد، عملکرد اجتماعی و توانایی درک خود به عنوان عضوی از یک جامعه بزرگتر است. از دید سلامت اجتماعی، هر فرد عضوی از یک خانواده و عضوی از جامعه ای بزرگ تر است و سلامت اجتماعی بر شرایط اجتماعی و اقتصادی و بیزستی فرد در بطن شبکه اجتماعی وی تمرکز دارد. بعد اجتماعی سلامت یا حالت سلامتی جامعه را بوسیله شاگرهایی مانند میزان ابتلا، میزان مرگ و میر، میزان میرایی

شیرخواران، امید به زندگی و... می‌توان سنجید. در بخشی از آیات ۹۳ و ۹۴ سوره کهف آمده است: ... طایفه‌ای یافت که نمی‌توانستند هیچ زبانی را بفهمند و ... میان ما و آنان سدی قرار دهی. همین آیات را می‌توان دلیل بر بعد اجتماعی سلامت در نظر گرفت. زیرا، دو قوم همدیگر را مورد قتل و غارت و اسارت قرار میدادند و از دالقرنین خواستند میان آنها سدی بنا کنند تا به آنها تجاوز نشود. همچنین، در آیه ۵۹ همان سوره کهف آمده است: و مردم آن شهرها چون ظلم کردند، هلاک شان کردیم و برای هلاکشان موعدی مقرر داشتیم. که نشانه وابسته بودن سلامت و سرنوشت تک تک افراد جامعه به یکدیگر است. اگر عده ای ظلم و ستم کنند و کسی آنها را امر به معروف و نهی از منکر نکند، چه بسا که سلامت همه آنها به خطر بیفتد. در قرآن آیات مختلفی به زندگی، گناهان و عاقبت قوم های مختلف (هود، لوط، صالح، نوح، شعیب و...) اشاره می‌کند که نشاندهنده ارتباط مستقیم سلامت و سرنوشت افراد با سلامت جامعه است.

بعد هماهنگی سلامت

یکی از ویژگی‌ها و ابعاد سلامت، بعد هماهنگی یا خود، خدا، محیط و اجتماع اوست. اگر انسانی با درونش، با خالق خود و با محیط زیست هماهنگ نباشد بیمار است (تعریف سلامت از دیدگاه اکولوژی به این بعد از سلامت اشاره دارد). اصلاً کمال انسان در تعادل و توازن اوست، یعنی انسان با داشتن این همه استعدادهای گوناگون، وقتی انسان کامل است که فقط به سوی یک استعداد گرایش پیدا نکند و استعدادهای دیگرش را مهمل و معطل نگذارد و همه را در یک وضع متعادل و متوازن، همراه هم رشد دهد که علما می‌گویند اساساً حقیقت عدل به "توازن" و "هماهنگی" برمی‌گردد. تجاوز به حقوق دیگران و ظلم و تعدی در واقع نشان دهنده آسیب دیدن بعد هماهنگی سلامت می‌باشد. در آیه ۲۱ انعام آمده است: هیچ ظالمی روی سعادت و رستگاری را نخواهد دید. اگر فرد از نظر جسمی هم سالم باشد از نظر روحی و هماهنگی جسم و روان دچار نقصان خواهد بود.

بعد تعادل جویی سلامت

جسمی، روانی، روحی، معنوی و غیره می‌گردد. برای مثال، در اسلام، عبادت یک ارزش واقعی است، ولی اگر مراقبت نشود، جامعه به حد افراط به سوی این ارزش (عبادت) کشیده می‌شود، یعنی، اساساً اسلام فقط می‌شود عبادت کردن. وقتی چنین شد،

یک سری پیامدهایی ممکن است بدنبال داشته باشد. مثلاً اگر افراد صد درصد بی‌غرض که هیچ نمی‌شود آنها را متهم کرد، به وادی فقط عبادت کردن بیافتند و به این جاده کشیده شوند، دیگر نمی‌توانند تعادل را حفظ کنند. نمونه این نوع انسان‌ها خوارج بودند که در صدر اسلام با امام علی (ع) و امام حسن و امام حسین (ع) چه‌ها که نکردند. آیه ۲۸ سوره کهف به این بعد از سلامت اشاره می‌کند و از اطاعت از شخص زیاده رو منع می‌فرماید: و از آن کس که قلبش را از یاد خدا غافل ساخته ایم و از هوس خود پیروی کرده و کارش بر زیاده روی است اطاعت مکن. همچنین در آیه ۸۲ انعام آمده است: "اگر ظلم نکنند در امنیت است" که نشان دهنده تأثیر ظلم بر بعد تعادل سلامت و آسیب دیدن روان شخص در اثر ظلم می‌باشد.

بعد اطمینان و امنیت سلامت یا سلامت دل

قلبی که قرآن به آن اشاره می‌کند غیر از قلبی است که برای درمان آن لازم است به پزشک و متخصص قلب مراجعه کنیم. "قلب" در قرآن یعنی روح و روان انسان. اگر به بهداشت این بعد از سلامت رسیدگی نکنیم به مرض قلبی مبتلا خواهیم شد. فی قلوبهم مرض بقره ۱۰. طبق نظر بسیاری از علما و بزرگان اسلامی، عالی‌ترین مرتبه سلامت نفس، سلامت قلب می‌باشد: «إِذَا جَاءَ رَجُلٌ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ صَافَاتِ ۸۴» و «أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ فَتَحَ ۴» که در فارسی از آن به دل تعبیر می‌شود. در حدیثی حضرت امیرالمؤمنین علی (ع) بیماری دل را بالاترین مرض معرفی می‌کند: الا و ان من البلاء الفالقه "از جمله بلاها و شداید فقر است، " و اشد من الفالقه مرض البدن " و از فقر بدتر، مریضی بدن است، " و اشد من مرض البدن مرض القلب " و از بیماری تن بدتر و شدیدتر، بیماری دل و قلب انسان است. در قیامت از شدت وحشت، دل‌ها به گلوگاه می‌رسد و تمامی وجود آنها مملو از اندوه می‌گردد. خداوند چشموهای خائن را می‌شناسد و از آنچه در سینه‌ها پنهان است باخبر است (غافر ۱۹-۱۸). هنگامی که چیزی از همسران پیامبر می‌خواهید از پشت پرده بخواهید که برای دل‌های شما پاکیزه‌تر است (احزاب ۵۳). اشاره «أَلَا بِدَعْرِ اللَّهِ تُطْفِنُ الْقُلُوبُ» از جمله مواردی است که می‌توان از آن، تأثیر یاد خدا بر سلامت و آرامش قلب و روح را درک کرد. متأسفانه در منابع غربی به این بعد از سلامت اشاره نمی‌شود و اگر هم اشاره شده همان بعد روانی و ذهنی بوده در صورتی که قلب با ذهن فرق می‌کند. ذهن مرکز ادراکات است در صورتی که قلب مرکز احساس‌ها و عواطف و ایمان‌ها، دانش پیوند و انقاد آگاهی با

ذهن است اما تکرش پیوند دانش با قلب است. در اینجا به برخی از آیات مرتبط اشاره می شود: یکی از ویژگی های اهل ایمان در قرآن، اطمینان و امنیت آنهاست: کسانی که ایمان آوردند و ایمان خود را با ظلم و ستم نیامیختند، امنیت برای آنهاست (۸۲ انعام). اگر شخص امنیت و اطمینان خاطر نداشته باشد، از اهل تردید خواهد بود و اهل شک کسانی است که از فرمان خدا سر پیچی کنند (۱۴۶ بقره). بر دل های آنان پوشش هایی قرار دادیم تا آنرا در نیابند و در گوشه های شان سنگینی نهادیم و اگر آنها را به سوی هدایت فراخوانی باز هرگز به راه نخواهند آمد (کهف ۵۷).

بعد دانشی - شناختی، بعد عقلی، بعد فکری، بعد توجه و مواظبت سلامت

انسان موجودی است صاحب عقل، اندیشه و فکر. انسان دارای عقل و نیروی عقلی است پس عقل او باید سالم باشد تا بتواند امور زندگی خود را اداره کند، سلامت نیز جنبه عقلی و روانی دارد و اگر فردی نتواند فکر کند یا فکرش و عقلش را از دست بدهد، نمی تواند زندگی خود را مدیریت کند. سلامت روان یا عقلی عبارت است از اداره موفقیت آمیز زندگی. اگر شخص نتواند از عهده زندگی آید، با احتمال دچار بیماری روانی و ذهنی می شود. از طرفی، یکی از راهکارهای اصلی تأمین و حفظ و ارتقاء سلامت، آموزش بهداشت است. هدف آموزش، کسب آگاهی و دانش بهداشتی، تغییر نگرش و تغییر رفتار می باشد تا به سلامت فرد کمک شود. اگر شخص سالم دانش مرتبط با سلامت جسم و روح را کسب نکند چه بسا ممکن است سلامتی اش دچار اختلال بشود یا بیماری پیش آید و لذا باید بدنبال علم و آگاهی رفت و با کسب آگاهی و دانش، سلامت روحی و حتی سلامت جسمی را تأمین نمود. بطور کلی بعد آگاهی یا شناختی فرد به سلامت روان و ذهن او وابسته است و علم و دانش را خدا به انسان عطا می کند. در آیه ۲۲ سوره کهف به این بعد اشاره شده است: پس بنده ای از بندگان ما را یافتند که از جانب خود به او رحمتی عطا کرده و از نزد خود به او دانشی آموخته بودیم (کهف ۶۵). پروردگارم به شماره آنها (افراد اصحاب کهف) آگاه تر است جز اندکی کسی شماره آنها را نمی داند. پس در باره ایشان جز به صورت ظاهری جدال نکن و در مورد آنها از هیچ کس نظر خواهی نکن. در بخشی از آیه ۲۸ سوره کهف آمده است: و از آن کس که قلبش را از یاد خدا غافل ساخته ایم و از هوس خود پیروی کرده و کارش بر زیاده روی است اطاعت مکن. این آیه نشان می دهد که روح ادمی نیازمند یاد

خداست و به محض غفلت انسان از یاد خدا، هواپرستی انسان را در خویش فرو می برد و بدنبالش افراط کاری ها در اعمال او ظاهر می گردد. در آیات دیگر، بحث بصیرت و غفلت آمده که هر دو اینها از ویژگی های خردمندان و سلامت از نظر عقل و ذهن می باشد: هر کس بصیرت یافت برای خود و هر کس کور بماند برای خودش است (انعام ۱۰۴). این آیه به رسیدن سود آگاهی به خود شخص اشاره می کند؛ یعنی اینکه هر کسی آگاهی کسب کند و موازین بهداشت را رعایت کند به نفع خود اوست و اگر در زندگی دقت و احتیاط نکند، دچار غفلت و سهل انگاری خواهد شد و غفلت موجب ضرر و زیان و پشیمانی می شود. قرآن مجید سه ویژگی اهل غفلت را چنین شمرده است: آنها قلبهایی دارند که با آن درک و اندیشه نمی کنند، چشمهایی دارند که با آن حقایق را نمی تگرند و با داشتن گوش سالم، سخنان حق را نمی شنوند. اینها در حقیقت همچون چهارپایانند بلکه آنها از چهارپایان نیز گمراه تر و پست تر می باشند (۱۷۹ اعراف). آیا گمان می بری اکثر آنها می شنوند یا تعقل می کنند (نه هرگز چنین نیست آنها با گفتار و کردار زشت و ظلم و ستم خویش گوش دل خود خود را کور نموده و قدرت فهم را از کار انداخته اند و لذا) آنها فقط همچون چهارپایانند بلکه گمراه تر (فرقان ۴۴). کیست ستمکارتر از آن کس که به آیات پروردگارش پند داده شد ولی از آن روی بر تافته و دستاورد پیشین خود را فراموش کرده است (کهف ۵۷). حافظه و فراموشی نشانه های قوای ذهنی فرد هستند. ویژگی فراموشی در آیه ۶۱ کهف نیز اشاره شده است. در آیات مختلف قرآن به فکر اشاره شده است: اولم تفکروا فی انفسکم روم ۸ او اندیشید و طرحی در انداخت مدثر ۱۸. در آیه ۲۱ سوره روم نیز افراد را به تفکر در باره خلقت همسر و مودت بین افراد یاد آور می شود. تفکر از مراحل عالی بعد روانی و ذهنی سلامت است. لازم به ذکر است که انسان یا با چشم و دیدن آیات الهی به حق می رسد و یا از طریق شنیدن حکمت و موعظه و قصص، حقایق را درمی یابد و یا الهام به قلبش، حق را قبول می کند. ولی تفکر نقش اساسی در هر سه روش دارد.

بعد تغذیه ای سلامت

بعد تغذیه ای سلامت عبارت است از توانایی (دانش و مهارت های مربوط به) انتخاب غذای حلال، سالم و بهداشتی و مجاز و رعایت آداب صرف غذا در اوقات مختلف بصورت فردی و جمعی. یکی از نیازمندی های اساسی انسان نیاز به غذا می باشد. امروزه در بحث تغذیه بیماران، کودکان، زنان حامله و

سالمندان و غیره به تغذیه و رژیم‌های غذایی خاص و حتی نحوه تزیین سینی غذا در موارد کم اشتهاپی تأکید می‌شود. بسیار اتفاق می‌افتد که شخص با وجود گرسنه بودن بدلائل پزشکی، مذهبی، سیاسی و فرهنگی غذا مصرف نمی‌کند یا پرهیز می‌کند. از طرف دیگر، بیماری‌های مزمن و غیر عضونی زیادی (فشار خون بالا، دیابت نوع دوم، سکنه و...) به دلیل سوء تغذیه اتفاق می‌افتد و گرسنگی طولانی مدت یکی از عوامل مستعد کننده بیماریها (مانند بیماری سل)، حوادث کار، تصادفات رانندگی و انحرافات اجتماعی محسوب می‌شود. لذا به نظر می‌رسد که یک بخش اساسی از سلامت به بعد غذایی فرد وابسته است. خداوند تعال در آیات مختلف به پاک و حلال بودن غذای مصرفی انسان اشاره نموده است که حاکی از بعد تغذیه ای سلامت می‌باشد: بخشی از آیه ۱۹ سوره کهف آمده است: یکی از خودتان را با این پول به شهر بفروستید تا ببیند که خوراک پاکیزه کجاست و خوراک‌های آن برایشان بی‌آورد. همچنین در آیه ۲۴ سوره عیس آمده است: پس انسان به طعام اش نگاه کند. همچنین، «یا ایها الدین! امنوا! کلو! من طیبات ما رزقاکم ... ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از نعمتهای پاکیزه‌ای که به شما روزی داده‌ایم بخورید... بقره/۱۷۲»، و «کلو! مما رزقکم الله حلالا طیباً ... و از نعمت‌های حلال و پاکیزه‌ای که خداوند به شما روزی داده‌است، بخورید. مائده/۸۸». خداوند در آیه ۱۷۳ بقره و آیه ۱۶۱ نساء بر تحریم مردار، خون، گوشت خوک و آنچه را که هنگام سر بردن نام خدا بر آن یاد نشود اشاره می‌کند. در آیه ۶۱ سوره نور خداوند مشخص کرده که با چه کسانی هم غذا بشویم و به چه نحو غذا بخورید. در باره مشروب و قمار سؤال می‌کنند در جواب آنها بگو انجام دادن آن دو، ضررهای فراوان و گناه بزرگی دارد و اگر چه به ظاهر برای مردم منافع مادی دارد ولی ضرر و گناه آن دو از سودشان بیشتر است (۲۱۹ بقره). امروزه نقش زیانبار الکل بر سلامت بخصوص بر سلامت جنین بر کسی پوشیده نیست (قرآن و طب، ص ۸۲). همین‌طور در آیات ۹۰ و ۹۱ سوره مائده. این آیات نشان می‌دهد که یکی از ویژگی‌های انسان، بعد تغذیه ای او می‌باشد.

جنبه امر به معروف و نهی از منکر داشتن شخص سالم یکی از ویژگیهای افراد سالم امر به معروف و نهی از منکر است: در آیه ۱۱۰ آل عمران آمده است: شما مسلمانان بهترین امتی هستید که برای مردم پدیدار و بر گزیده شده و دلیل بهتر

بودنتان این است که یکدیگر را به خوبیها دعوت می‌کنید و از بدی‌ها و زشتی‌ها جلوگیری می‌کنید و به خداوند ایمان می‌آورید. کسانی که از منکر نهی کنند از گرفتاری و بلا نجات پیدا می‌کنند (۱۶۵ اعراف). طبق نص صریح قرآن (۱۱۴ آل عمران)، بعضی از اهل کتاب، به خدا و روز قیامت ایمان دارند و امر به معروف و نهی از منکر می‌کنند و در انجام کارهای خیر بر یکدیگر سبقت می‌گیرند. وقتی شخصی از این ویژگی‌ها (ایمان به خدا و روز قیامت، امر به معروف و نهی از منکر و سبقت بر یکدیگر در انجام کارهای خیر) برخوردار شدند، جزء انسان‌های صالح و شایسته قرار می‌گیرند. اهل نماز نیز جزء صالحین (درستکاران) هستند (اعراف ۱۷۰). در بحث سلامت روان و انسان سالم، صالحین در جایگاه ممتازی از سطح سلامت قرار دارند.

بعد جنسی و شهوتی سلامت

در برخی از آیات قرآن کریم به مساله شهوت، تأثیر آن بر سلامت و اوقات آمیزش اشاره شده که حاکی اهمیت آن در دین اسلام می‌باشد. طوری که یکی از تمایلات انسان، میل جنسی بوده و یکی از راههای آرامش و سلامت، انتخاب همسر و ارضاء این نیاز غریزی به روش صحیح می‌باشد (ص ۴۶ نصری). در آیه ۱۴ آل عمران آمده است: برای مردم زینت داده شد محبت خواستنی‌ها از زنان و فرزندان. در آیه ۲۱ سوره روم نیز آمده: و از آیات او این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید که با آنان آرام گیرید. همچنین در آیه ۱۸۷ سوره بقره به نقش همسر و اوقات آمیزش اشاره شده است: آمیزش در شب بر شما حلال شد و آنها لباس شما و شما لباس آنها. پس یکی از ابعاد سلامت، جنبه شهوت است. انسان وظیفه دارد شهوت خود را در مسیر خاصش بصورت صحیح بکار برد، اگر مسیر کاربرد شهوتش دچار انحراف شد، سلامت اش خطر می‌افتد. در آیه ۸۱ اعراف به انحراف جنسی قوم لوط اشاره شده است: شما از روی شهوت به جای زنان، با مردان در می‌آمیزید، آری شما گروهی تجاوزکارید. بسیاری از بیماریهای جسمی و روانی و اجتماعی از انحرافات سلامت جنسی منشا می‌گیرند. پس یکی از مهمترین ابعاد سلامت، بعد جنسی است. ارضای صحیح غریزه جنسی، نقش مهمی در آرامش جسم و روح و روان دارد و اگر این نیاز ارضا نشود عوارض و ناراحتی‌های روانی فراوانی برای شخص و جامعه ایجاد خواهد کرد. افزایش آمار بیماری‌های جنسی، ایدز، هپاتیت و... از حداقل عوارض بیماری جنسی به حساب می‌آیند. بخاطر افزایش بیماری‌های

ناشی از این بعد، کتاب‌هایی با عناوین بهداشت یا سلامت جنسی، سلامت زنان، بهداشت مردان، بهداشت باروری و رشته‌هایی مانند مامایی، بهداشت خانواده و تخصص زنان و زایمان دایر شده است.

بعد ارتباطی سلامت

سلامت بعد ارتباطی دارد. انسانها ذاتا نیاز به دیدار و ملاقات و محبت دیگران دارند و اگر بطور مداوم در تنهایی زندگی کند چه بسا سلامتی او بخطر بیفتد. انسان باید با خدا، انبیاء و اولیاء الهی (کتاب آسمانی)، ائمه معصومین، مومنان، بستگان و افراد جامعه ارتباط برقرار کند. اگر شخص رابطه‌اش را با دیگران و آنان که شمارش شدند قطع کند یا از آنان روی برگرداند، یا از مسلمانان بدون ارتکاب خلاف، عیب‌گیری و انتقاد کند در فرهنگ قرآن، چنین شخصی فاسق (بد کار) نامیده شده است. نتیجه قطع ارتباط فرد فاسق با جامعه، فساد، تبهکاری، زیاتکاری و گمراهی خواهد بود (آیه ۲۷ بقره و آیه ۸۲ آل عمران). البته افراد فاسق نشانه‌های دیگری هم دارد که یکی از آنها این است که آیات روشن خدا را انکار می‌کنند (۹۹ بقره). در قرآن، آیات متعددی وجود دارد که نحوه ارتباط، ارتباط با چه کسان و ... را برای مسلمانان بازگو می‌کند که حاکی از اهمیت ارتباطات و بعد ارتباطی سلامت می‌باشد.

بعد زبانی سلامت

هر چند در منابع غربی راجع به سلامت زبان سخنی به میان نیامده و فقط ارتباط با دیگران بعنوان یک بعد سلامت معرفی شده اما به نظر می‌رسد که کیفیت ارتباطات و راه ارتباط نیز مهم باشد. قرآن کریم آیات مختلفی را راجع به شیوه ارتباط با دیگران (زنان، کودکان، یتیمان، حاکمان و ...) معرفی نموده طوری که یکی از طرق سعادت و سلامت انسان، گفتار نیکو معرفی شده است: راه سعادت را خداوند حکیم، طاعت خدا و گفتار نیکو معرفی می‌کند (محمد ۲۰)، و به گفتار دلنشین و موثر با آنها سخن بگو (نساء ۶۲)، ای اهل ایمان متقی و خدا ترس باشید و همیشه به حق و صواب سخن گوید (احزاب ۶۹). مومنان رحمان وقتی با نادانان مواجهه می‌شوند می‌گویند سلام (فرقان ۶۴). این آیه نیز به بعد زبانی سلامت اشاره می‌کند. صبر و شکیبایی، استغفار و طلب بخشش گناهان و نیز تسبیح و حمد و ستایش پروردگار سه دستور خداوند در آیه ۵۵ غافر به پیامبر است که هر سه بنوعی به زبان و سلامت روان انسان مربوط

می‌شود. آیات ۱۱۴ و ۱۵۶ سوره نساء به دوری از بدگویی، غیبت، گفتار دروغ و ... فر می‌خواند.

بعد آزادی و انتخاب سلامت

انسان جنبه آزادی و اختیار دارد و اگر از حد و حدود آزادی خودش خارج شود دچار بیماری اجتماعی می‌شود. بعبارت دیگر، انسان در خوردن، آشامیدن، خوابیدن، استراحت کردن، شهوت، خشم و غضب، کینه و ... با حیوانات مشترک است. اینها بعد مادی و بدنی انسان را تشکیل می‌دهند و بخشی از بهداشت و پزشکی رسیدگی کردن و مراقبت کردن از این ابعاد انساناست. اما بخش مهم و عالی انسان‌ها بعد معنوی و مافوق مادی وجود اوست. یکی از این ابعاد، بعد آزادی انسان است. آزادی آزادی یکی از بزرگترین و عالیترین ارزشهای انسانی است و به تعبیر دیگر، آزادی آزادی جزء بعد معنوی سلامت است (معنویات انسان یعنی چیزهایی که مافوق حد حیوانیت اوست). آزادی برای انسان ارزشی مافوق ارزشهای مادی است. انسان‌هایی که بویی از آزادی برده اند حاضرند با شکم گرسنه و تن برهنه و در سخت‌ترین شرایط زندگی کنند ولی در اسارت یک انسان دیگر نباشند، محکوم انسان دیگر نباشند و آزاده زندگی کنند. قرآن می‌فرماید: انسان به مرحله‌ای رسیده است که راه را به او نمایانندیم، آن وقت این خود اوست که باید راه خوشتن را انتخاب کند. ما او را مورد آزمایش قرار می‌دهیم. این حرف، حرف خیلی مهمی است. یعنی، انسان به حدی از کمال رسیده که او را آزاد و مختار آفریدیم و لایق و شایسته تکلیف و آزمایش و امتحان و نمره دادن، قرار دادیم ولی موجودهای دیگر چنین شایستگی را ندارند. در نهایت، انسان اراده دارد و اراده‌اش را باید بسوی کارهای خوب و مفید و بهداشتی جهت دهی کند. اگر بعد آزادی، اختیار و انتخاب نبود، این همه مشکل در رابطه با اعتیاد به مواد مخدر، دخانیات، روان گردانها و سایر عادات‌های ناپسند نداشتیم. آیات "قد افلح من زکیها و قد خاب من دسیها" و "انا هدیناه السبیل اما شاکرا و اما کفورا اشاره به این بعد از سلامت دارد.

بعد صبر و شکیبایی سلامت

در سختی و زیان و به هنگام جنگ شکیبایند (بقره ۱۷۷). انسان مومن فردی صبور و شکیباست. در رهگذر زندگی حوادث و رویدادهای ناگواری برای انسان پیش می‌آید که چه بسا آدمی را بسوی شکست و نومیدی کشانده و بسیاری از نیروهای فکری و روانی و حتی جسمی انسان را نابود می‌سازد. آیه ۱۷ لقمان و آیه

۱۴۶ ال عمران نیز به بحث صبر می پردازند. اگر انسان در برابر ناملایمات صبر پیشه نکند، چه با بیماری‌های روحی و جسمی سلامت او را تهدید خواهند کرد.
در اینجا به معنی و مفهوم سلامت و ابعاد آن از دیدگاه منابع علمی غربی اشاره می گردد:

معنی و مفهوم سلامت

سلامت یکی از واژه هایی است که بیشتر مردم با آن که مطمئن اند معنای آن را می دانند ولی تعریف آن را دشوار می یابند. از این رو، تعریفهای بسیاری از سلامت در دوره های مختلف ارائه شده است که به بعضی از آنها اشاره می گردد:

• عده زیادی از مردم، سلامت را عدم ابتلا به بیماری توصیف می کنند.

• کار کردن چند اندام بدن به اندازه کافی و در رابطه با یکدیگر که نشانه نوعی تعادل یا پایداری بدن است.

• وضعیت خوب و عالی بدن، فکر و روح بخصوص عاری بودن از درد یا بیماری جسمی (ویستر).

• وضعیت عالی جسم یا روح و حالتی که اعمال بدن بموقع و بطور موثر انجام شود (اکسفورد).

• حالت یا کیفیتی از بدن انسان که بیان کننده عملکرد کافی بدن در حالت ژنتیک و زیست محیطی معین باشد.

• حالتی از تعادل نسبی شکل و اعمال بدن که از تنظیم موفقیت آمیز و پویا نسبت به نیروهایی که در صدد اختلال آن هستند ناشی می شود و یک حالت انفعالی متقابل بین بدن و نیروهای برخورد کننده با آن نیست بلکه پاسخ فعال نیروهای بدن نسبت به تنظیم دوباره است.

• سلامت به معنی داشتن توانایی برای سازگاری مداوم با تقاضاها، انتظارات و محرکهای دائما متغیر می باشد.

• درست عمل کردن شخص بصورت عادی، نبود شواهد آشکار بیماری در حدود محدوده های تغییر استاندارد و معیارهای پذیرفته شده سلامت بر حسب سن، جنس، جامعه و منطقه جغرافیایی

• سلامت از دیدگاه Pender ۱۹۸۷: سلامت به فعلیت رساندن تواناییهای ارثی و اکتسابی انسان از راه رفتار هدفدار، صیانت نفس، ارتباط موفق با دیگران و در عین حال سازگاری کافی برای حفظ تمامیت ساختار و هماهنگی با محیط است (مسک موری ص ۱۳).

تعریف سلامت از دیدگاه جالینوس: سلامت عبارت است از وجود نسبتی معین از عناصر تشکیل دهنده گرمی، سردی، رطوبت و خشکی در بدن (صفرا، بلغم، دم و سودا).

تعریف سلامت از دیدگاه وینسلو: سلامت عبارت است از انجام وظیفه کامل و موثر فیزیولوژیک و روان.

تعریف سلامت از دیدگاه ابن سینا: سلامت عبارت است از حالت و سرشتی که در آن، اعمال بدن بدرستی سر می زند.

تعریف سلامت از دیدگاه بوم شناسان: سلامت عبارت است از فرآیند کسب مداوم و مستمر هماهنگی بین شخص و محیط او.

تعریف سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO):

سلامت، حالت رفاه و آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی است و نه فقط نبود بیماری، نقص عضو و ناتوانی طوری که شخص از تعلق اجتماعی - اقتصادی یک فرد مولد و مثر باشد. رویکرد جهانی به معنویت و بازشناسی نقش آن در سلامت روانی و به تبع آن سلامت جسمی و روابط اجتماعی باعث گردید که تقریباً از سال ۱۹۹۸، بعد معنویت به تعریف سلامت افزوده شود.

چرا به سلامت اهمیت باید داد؟ فلسفه توجه به سلامت چیست؟
به دلایل مختلف توجه به سلامت با ارزش است: چون سلامت یک حق اساسی انسان است، سلامت جوهر و رکن رکن زندگی مثر است، نه نتیجه افزایش هزینه های مراقبتهای پزشکی، سلامت یک موضوع بین بخشی است، سلامت بخش تلفیق یافته توسعه و پیشرفت است، سلامت جزء مسئولیت های فردی، کشوری و بین المللی است، سلامت یک هدف اجتماعی جهانی است، سلامت در مرکز کیفیت زندگی قرار دارد و...
(تایلور ص ۲۲، لیندا ص ۲۴، پارک ص ۳۵-۳۳)

ابعاد سلامت

بعد فیزیکی، جسمی یا بدنی

بعد ذهنی یا روانی،

بعد روحی،

بعد عاطفی، هیجانی یا احساسی،

بعد فرهنگی،

بعد اقتصادی،

بعد شغلی،

بعد عبادی، بعد اخلاقی، بعد معنوی، بعد مذهبی،

بعد ارتباطی،

بعد اجتماعی و غیره.

بعد جسمی: بعد جسمی سلامت با توانایی‌ها و عملکردهای مکانیکی بدن در ارتباط است.

بعد روانی: بعد روانی سلامت با توانایی تفکر بصورت واضح و منسجم در ارتباط است

بعد عاطفی: بعد عاطفی سلامت با احساسها ارتباط دارد و با توانایی بازشناسی عواطفی مانند ترس، شادی، اندوه و خشم و بیان متناسب آنها در ارتباط است. همین‌طور با کنار آمدن با استرس، فشار و اضطراب و افسردگی، با نداشتن شیدایی، غم، ترس، واهمه، دلهره، اضطراب، افسردگی و اندوهگینی غیرعادی و غیر طبیعی در ارتباط است.

بعد روحی، بعد معنوی و مذهبی: بعد روحی سلامت با جستجوی معنا و مقصود برای زندگی در ارتباط است. کمال جویی، با اصول اخلاقی، داشتن هدف در زندگی، تعهد به نیرو و چیزی اولی تر و برتر، باور به مفاهیم غیرعینی از مصادیق بعد معنوی و مذهبی سلامت در ارتباط است. سلامت معنوی همچنین با عقاید و اعمال مذهبی، کارکردهای شخصی، اصول رفتاری و شیوه‌های دست یافتن به آرامش روان در رابطه است.

بعد شغلی سلامت: جنبه شغلی سلامت با توانایی انسان در کار کردن، احساس موفقیت در شغل و مقابله با پیامدهای منفی از دست دادن شغل و از کار افتادگی و بازنگشتی در ارتباط است.

سلامت اجتماعی یا ارتباطی

سلامت اجتماعی یا ارتباطی به معنی توانایی ایجاد و حفظ روابط با سایر افراد است. از مجموع افراد اجتماع بوجود می‌آید و از حاصل جمع وضع سلامت افراد، سلامت جامعه بدست می‌آید. سازگاری و تلفیق درون شخص و بین هر شخص با دیگر اعضاء و بین اعضاء جامعه سلامت اجتماعی است. از طرفی، در جامعه بیمار، در جامعه فراهم‌کننده راههای ارضاء نیازها، جامعه قحطی زده، تحت ستم، یا عدم مشارکت زنان، جامعه دارای تبعیض نژادی، جامعه ارزش ندهنده به کار و عدم وفای ملی، سلامت ناقص است.

نشانه‌های سلامت جسمی و فیزیکی

داشتن سیمای خوب، پوست تمیز و براق، چشمان درخشان، موهای براق، اندام متناسب با ماهیچه‌های سفت و نه خیلی سفت، خوش بو بودن، داشتن اشتیاق خوب به غذا، داشتن

خواب راحت، داشتن فعالیت منظم روزانه، تنفس خوشبو، تخلیه منظم مثانه و روده، حرکات بدنی هماهنگ، راحت و اندازه بودن همه اعضا و اندامهای بدن، بی عیب بودن حواس پنجگانه، عادی بودن تعداد تنفس و ضربان قلب، میزان فشار خون و درجه حرارت بدن، نداشتن درد، نداشتن تنگی نفس، داشتن نیروی کافی برای انجام کارهای روزمره،

ویژگی‌های شخص سالم از نظر روان

عاری بودن از کشمکش و تعارض داخلی، (عدم جنگ با خود)؛ تطبیق کامل (زندگی خوب با دیگران، انتقاد پذیر بودن و عدم زود پریشانی)؛ در جستجوی تعالی شخصیت بودن؛ احساس قوی خودگردانی و استقلال داشتن؛ خودشناس بودن (شناخت مناسب نیازها، مشکلات، اهداف و خودشکوفایی)؛ مسلط بر خود بودن و داشتن تعادل عاطفی و منطقی؛ توان مقابله با تنش و اضطراب را داشتن؛ با همکاران و دوستان، خانواده با صلح و صفا زندگی کردن؛ با نظم و احترام به موازین اجتماعی زندگی کردن؛ با علاقه کار کردن؛ خیر اندیش بودن؛ خیلی خوش بین یا بد بین نبودن؛ از خود پستی و انزوا طلبی به دور بودن؛

اهمیت سلامت و آموزش در توسعه

سلامت فرد، خانواده، گروه و جامعه را قادر می‌سازد تا نیازهای خود را تشخیص دهند و خود را با شرایط جدید وفق داده و در صورت لزوم آن را تغییر دهند. سلامت، یک سرمایه عظیم در زندگی هر فرد است و ارزشمند کردن این سرمایه در نزد افراد و گروهها از اهداف آموزش بهداشت محسوب می‌شود. از طرف دیگر، امروزه، انسان سالم محور توسعه معرفی می‌شود و این امر کاملاً درست و منطقی است. زیرا، وقتی انسان سالم نباشد، مواد اولیه، پول، فن آوری و تمام امکانات بدون استفاده خواهد ماند. از این مهمتر اینکه، انسان نه تنها سالم باشد بلکه آگاه و باسواد هم باشد. در نهایت، نه تنها انسان سالم و آگاه و دارای تعهد و بینش سالم برای توسعه نیاز است بلکه برای توسعه یافتگی، ما به انسانهای دارای تکرش و ایمان بهداشتی نیز احتیاج داریم. لذا لازمه توسعه، وجود انسان سالم، آگاه و با تکرش است.

نتایج فقدان سلامت

- اگر به هر دلیل، سلامت انسان دچار نقص و اختلال شود، از دست برود و ناتوانی و معلولیت بوجود یابد؛ در آن صورت:
- علم و دانش نمیتواند خود را نشان دهد و کاربرد داشته باشد؛

- قدرت نمیتواند دفاع نماید و یا بجنگد؛
- مال و منال انسان بی ارزش می شود و از چشم می افتد؛
- هنر نمی تواند شکوفا شده و اثری برجا بگذارد؛
- از هوش و ذکاوت نمی توان استفاده کرد؛
- طبیعت و چشم اندازهای دیدنی آن، در برابر دیدگان ما زیبا جلوه نخواهد کرد؛
- شادبها و خوشی ها، ظاهری و بی اساس خواهند بود؛
- امیدها و آرزوها رو به سردی خواهد گرایید؛
- عشق و دوست داشتن، معنی خود را از دست خواهد داد؛
- اطرافیان نیز در رنج و مضیقه خواهند بود و...

منابع

۱. قرآن مجید
۲. مطهری، مرتضی: انسان کامل
۳. باقری خسرو: تربیت اسلامی؛ انتشارات مدرسه، ص ۹
۴. معین، دکتر محمد: فرهنگ فارسی معین، انتشارات نامن، ج دوم ۱۳۸۶
۵. لوئیس معلوف: منجد الطلاب: فرهنگ جدید عربی - فارسی؛ مترجم: محمد بندرریگی، ج دهم، ۱۳۷۳
۶. فرهنگ فارسی عمید
۷. فرهنگ فارسی دهخدا
۸. راضی اصفهانی در مفردات
۹. احمد سیاح: فرهنگ جامع نوین سلامت
۱۰. پایگاه اطلاع رسانی پرس و جو
۱۱. دکتر حسن انصاری - پزشک عمومی و پایه نهم حوزوی
۱۲. نویسنده: تنزیل نور
۱۳. فسیر سلام
۱۴. پاسدار اسلام خرداد ۸۱ ش ۲۴۶ ش.
۱۵. بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه: قرآن و طب (مجموعه مقالات)، ۱۳۸۵، دانشگاه شاهد، ص ۱۸۱
۱۶. نصری عبدا...: انسان کامل، انتشارات پیام نور
۱۷. آقاملایی، تیمور: اصول و کلیات خدمات بهداشتی؛ تهران، ناشر: موسسه انتشاراتی اندیشه رفیع؛ چاپ اول، ۱۳۸۴ ص ۲۰
۱۸. اولس، لیندا و سیمنت، اینا: آموزش بهداشت راهنمایی کاربردی برای پویندگان بهداشت؛ مترجم: محمدرضا شیدفر؛ مشهد، نشر سیلوش، چاپ اول، ۱۳۷۲
۱۹. باساوانتا، بی تی: درسمانه پرستاری بهداشت جامعه؛ مترجم: میر محمد حسینی و یوسف حمیدزاده اربابی؛ تهران، انتشارات بشری، چاپ اول، ۱۳۸۲
۲۰. باقیانی مقدم، محمد حسین و احرام پوش، محمد حسن: اصول و کلیات خدمات بهداشتی؛ تهران، ناشر: شبیم دانش، چاپ دوم، پائیز ۱۳۸۳
۲۱. اقیانی مقدم، محمد حسین: آموزش بهداشت؛ یزد، ناشر: چراغ دانش با همکاری شبیم دانش، چاپ اول، ۱۳۸۳
۲۲. بارک، کا: درسمانه طب پیشگیری و پزشکی اجتماعی (جلد دوم)؛ مترجم: خسرو رفائی شیرپاک؛ تهران، ویرایش جدید، انتشارات آلیا، چاپ اول، ۱۳۸۲
۲۳. حلم سرشت، پریوش، دل پشه، اسماعیل: آموزش بهداشت و اولوتیهای بهداشتی جهت آموزش؛ تهران، انتشارات چهر، چاپ دوم، ۱۳۸۱
۲۴. دیمانتو، ام رابین: روانشناسی سلامت (جلد اول)؛ مترجم: موسوی اصل، سید مهدی؛ سالاری فر، محمد رضا؛ آذربایجانی، مسعود و عباسی، اکبر؛ تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)؛ چاپ اول، ۱۳۷۸
۲۵. دیمانتو، ام رابین: روانشناسی سلامت (جلد دوم)؛ مترجم: موسوی اصل، سید مهدی؛ سالاری فر، محمد رضا؛ آذربایجانی، مسعود و عباسی، اکبر؛ تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاهها (سمت)؛ چاپ اول، ۱۳۷۸
۲۶. راماجاندران ل. و دارمالینگام ت.: آموزش بهداشت؛ مترجم: شعبی، فروغ و آذرگشپ اذن اله؛ تهران، انتشارات دانشگاه تهران، چاپ سوم، ۱۳۸۰
۲۷. صادقی حسن آبادی، علی: کلیات بهداشت عمومی؛ شیراز، انتشارات کوشا مهر؛ چاپ دوم ۱۳۷۵
۲۸. کشاورز محمدی، نثرن و حسینی، سید قدیر: آموزش بهداشت و تکنولوژی آموزشی؛ تهران، موسسه انتشاراتی دیباگران، چاپ اول، ۱۳۸۲
- انصاریان ص ۲۱۴ - ۲۱۳